

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آموزش به بیمار

(اختلالات عملکرد تیروئید)





غده تیروئید دو هورمون وابسته به هم تولید می‌کند: تیروکسین (T_4) و تری‌یودتیرونین (T_3). این هورمون‌ها که از طریق گیرنده‌های هسته‌ای عمل می‌کنند، نقش مهمی در روند تمایز سلولی طی مراحل مختلف تکاملی بدن بر عهده دارند و به تثبیت هموستاز حرارتی و متابولیک در افراد بالغ کمک می‌کنند. اختلالات غده تیروئید عمدتاً از روندهای خود ایمنی ناشی می‌شوند که یا تیروئید را برای تولید بیش از حد هورمون‌ها تحریک می‌کنند (تیروتوکسیکوز) و یا منجر به تخریب غده و کاهش سطح هورمون (هیپوتیروئیدی) می‌گردند. علاوه بر این ندول‌های خوش خیم و انواع مختلفی از سرطان‌های تیروئید هم وجود دارند که نسبتاً شایع هستند.

کم کاری تیروئید

در این حالت غده تیروئید به تحریکات هیپوفیز جواب نمی‌دهد. یا اینکه خود هیپوفیز نمی‌تواند تیروئید را تحریک کند. علت‌هایی که می‌تواند باعث کم کاری شود عبارتند از: گواتر، مشکل هیپوفیزی، جراحی، درمان یا ید رادیواکتیو، قرار گرفتن در معرض تشعشع، بیماری‌های خود ایمنی.

علائم بالینی

خستگی و ضعف و خواب‌آلودگی، خشکی، خرابی پوست و مو، حالت پف‌آلودگی صورت، اختلال در تمرکز و حافظه و مشکلات عصبی، کاهش اشتها و افزایش وزن، مشکلات قلبی و عروقی، اختلالات شنوایی، خشونت و کلفتی صدا، تنگی نفس، اختلالات گوارشی.

عوارض احتمالی

کم خونی، آرترئواسکلروزیس، افزایش فشار خون خوش خیم داخل جمجمه‌ای، تمایل به خونریزی، کاردیومیگالی، سندرم تونل کارپ، نارسایی قلب، هیپرکلسترولمی، اختلال در باروری، انسداد روده، بیماری ایسکمیک قلب، مگاکولون، کمای میکزودما، بیماری عروق محیطی، افیوژن پلور و افیوژن پریکاردیال، اختلالات روانی.

بررسی‌های تشخیصی

اندازه‌گیری T_4 ، TSH ، اندازه‌گیری کلسترول، آلکالین فسفاتاز و تری‌گلیسیرید خون، CBC (بیانگر آنمی نورموسیتیک و نورموکرومیک)، اندازه‌گیری سطوح سدیم و PH خون (در کمای میکزودما، اسیدوز تنفسی ایجاد می‌شود) و رادیوایمونوسی.

درمان

- تیروکسین (برای موارد کاهش میزان T_4) و اغلب لیوتیرونین (برای سطوح ناکافی T_3)



دفتر پرستاری
واحد آموزش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

- درمان جراحی، شیمی درمانی یا رادیوتراپی (اگر علت کم کاری تیروئید، تومورها باشد).
- درمان حمایتی برای تصحیح اختلالات متابولیک که در اثر کم کاری غده تیروئید ایجاد شدند.

آموزش به بیمار/ خانواده

به بیمار و خانواده وی در زمینه موارد زیر آموزش داده می‌شود :

• رژیم غذایی

توصیه به مصرف رژیم پرفیبر و کم کالری: از سبزیجات و میوه‌جات فراوان استفاده شود تا از بروز یبوست پیشگیری شود. همچنین به علت چاقی، توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای نشاسته‌دار و پرچرب پرهیز شود. از برنج، نان، سیب زمینی و شیرینی جات به میزان کم استفاده شود.

• فعالیت

توصیه به داشتن تحرک و ورزش منظم، فعالیت و استراحت متناوب، انجام فعالیت‌های تفریحی بدون استرس، تشویق به انجام مراقبت‌های مربوط به خود.

• تغییر دمای بدن

یکی از عوارض کم کاری تیروئید، کاهش دمای بدن است، لذا توصیه می‌شود بیمار خود را با لباس یا پتوی اضافی بپوشاند، از منابع حرارتی خارجی مثل پتوهای برقی یا بالشتک‌های گرماده استفاده نشود، به طور مرتب دمای بدن کنترل گردد و در صورت افت شدید دما (کمتر از ۳۵ درجه) گزارش شود، بیمار در محیط‌های سرد قرار نگیرد و در فصل زمستان به اندازه کافی لباس گرم بپوشد.

• یبوست

توصیه به مصرف مایعات فراوان، استفاده از سبزیجات و میوه‌جات و غذاهای پرفیبر، مصرف غذاهای آبکی و اجتناب از مصرف مواد غذایی که موجب یبوست می‌شوند (مثل برنج، ماست، موز و غذاهای خشک)، داشتن تحرک و انجام ورزش و فعالیت. در صورتی که با انجام اقدامات فوق بیمار دچار یبوست شده توصیه می‌شود که از مواد مسهل (پودر پسیلیوم، سی- لاکس و ...) به صورت غیرمداوم استفاده شود. لازم به ذکر است که این داروهای گیاهی صبح ناشتا و با آب فراوان مصرف شوند.

• دارودرمانی

- هورمون‌های تیروئیدی مانند لووتیروکسین: این دارو باید صبح ناشتا با آب فراوان مصرف شود، در افراد پیر، مبتلا به ناراحتی‌های قلبی و عروقی با احتیاط مصرف شود. غذاهای حاوی فیبر، کلسیم، آهن و سویا با مصرف



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

لووتیروکسین تداخل دارند، بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف قرص لووتیروکسین با غذاهای فوق اجتناب شود. توصیه به بیمار و خانواده وی که بیمار باید این دارو را تا آخر عمر مصرف کند.

- هورمون‌های تیروئیدی قادرند اثرات دارویی گلیکوزیدها، داروهای ضدانعقادی و ایندومتاسین را تشدید کنند. مصرف لووتیروکسین در فردی که از قبل در حال دریافت داروهای ضد دیابت بوده است می‌تواند باعث افزایش قند خون شود بنابراین در این بیماران، میزان انسولین یا داروهای ضد دیابت خوراکی باید مجدداً تنظیم شود. پوکی استخوان یکی از عوارض مصرف هورمون‌های تیروئیدی است، بنابراین توصیه می‌شود که بیماران در رژیم غذایی خود از منابع غنی کلسیم (لبنیات، کلم، سلغم) و ویتامین D (روغن ماهی، زرده تخم مرغ، نور آفتاب) به میزان کافی استفاده کنند.

- مصرف این داروها حتی با میزان کم ممکن است باعث خواب آلودگی شدید و طولانی شود. به علاوه مصرف این داروها به علت تضعیف فرآیند تنفس و در نتیجه کاهش تهویه کیسه‌های هوایی ممکن است باعث مرگ شود. در صورت نیاز به داروهای آرام بخش یا خواب آور ضروری است که حتی براساس دستور پزشک با میزان کمتر مصرف شوند.

- یکی دیگر از عوارض مهم هورمون‌های تیروئیدی، افزایش سطح کلسترول خون و بیماری‌های عروق کرونر قلب است، بنابراین توصیه می‌شود که در صورت بروز دردهای قفسه سینه و تغییر در تعداد ضربان قلب، مصرف دارو متوقف گردد و با پزشک تماس گرفته شود. - توصیه می‌شود که از قطع خودسرانه این داروها اجتناب شود و میزان دارو کم یا زیاد نگردد.

• عفونت

- توصیه می‌شود که بهداشت فردی رعایت شود، از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی اجتناب شود. از رفتن بیمار به اماکن شلوغ بخصوص درفصول سرما اجتناب شود. در صورت بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف، بی‌اشتهایی) به پزشک مراجعه شود و پزشک از مصرف هورمون‌های تیروئیدی مطلع شود.

• تنظیم خانواده

در خانم‌های دچار کم کاری تیروئید، بی‌نظمی در قاعدگی موجب تخمک‌گذاری نامنظم می‌شود، بنابراین به این افراد توصیه می‌شود در صورتی که در سنین باروری قرار دارند پس از مشورت با پزشک از روش‌های مناسب جهت پیشگیری از بارداری استفاده کنند. لازم به توضیح است که استفاده از قرص‌های و هورمون‌های ضدبارداری در این افراد منع مصرف دارد.



مراقبت از کمای میکزودم

کاهش سطح هوشیاری، کاهش علائم حیاتی (فشار خون، نبض، تنفس و دما)، تضعیف و نارسایی تنفسی از علائم کمای میکزودمی است لذا توصیه می‌شود که در صورت بروز علائم و نشانه‌های فوق هرچه سریع‌تر بیمار به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کند. از مصرف داروهای خواب آور، آرام بخش و ضد درد اجتناب شود، داروهای توصیه شده (مثل لووتیروکسین) با دقت مصرف شود تا از بروز کمای میکزودمی پیشگیری شود.

پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید دومین اختلال شایع اندوکرینی پس از بیماری دیابت شیرین است. شایع‌ترین نوبی پرکاری تیروئید، بیماری گریوز است که به علت آن تحریک غیرطبیعی غده تیروئید توسط ایمونوگلوبولین‌های موجود در گردش خون و در نتیجه برون ده بیش از حد هورمون‌های تیروئیدی می‌باشد. این بیماری در زنان شایع‌تر از مردان است. گاهی اوقات بیماری گریوز به دنبال ضربه‌های روحی، استرس یا عفونت بروز می‌کند. از دیگر علل هیپرتیروئیدیسم، تیروئیدیت و مصرف بیش از حد هورمون‌های تیروئیدی است.

علائم بالینی

- **سیستم عصبی مرکزی:** حالت عصبی، تحریک پذیری زیاد، بی‌قراری، نگرانی، لرزش خفیف، دست نوشته‌های بی‌ثبات
- **پوست، ناخن و موها:** پوست نرم، گرم و برافروخته با رنگ قرمزی (شبه رنگ ماهی قزل آلا)، عدم تحمل گرما و تعریق زیاد، ناخن شکننده و اونیکولیزیس (جدا شدن ناخن از بستر). موهای نرم و نازک و ریزش مو در خانم‌ها و آقایان.
- **سیستم قلبی-عروقی:** تکیکاردی سینوسی، بی‌نظمی ضربان قلب، تپش قلب و افزایش فشار نبض و در موارد پرکاری شدید و درمان نشده تیروئید، بزرگی و نارسایی قلب.
- **سیستم تنفسی:** تنگی نفس در حالت فعالیت و استراحت
- **دستگاه گوارشی:** بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، مدفوع شل و در فرم شدید بیماری اسهال و بزرگی کبد.
- **سیستم عضلانی اسکلتی:** ضعف، خستگی و آتروفی عضلات، فلج عمومی یا موضعی، تورم بافت نرم تأخیر در تشکیل استخوان جدید و در موارد نادر بیماری میاستنی گراویس.
- **سیستم تناسلی:** در زنان: دفعات قاعدگی یا قطع قاعدگی، کاهش قدرت باروری، افزایش بروز سقط خودبخودی



دفتر پرستاری
واحد آموزش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

در مردان بزرگی سینه‌ها (ژینکوماستی) و در هر دو جنس: کاهش میل جنسی.

● **چشم:** اکزوفتالموس، التهاب ملتحمه، قرنیه یا عضلات چشم، دوبینی و اشکریزش.

نکته: در موارد طوفان تیروئیدی این علائم با شدت بیشتری بروز می‌کنند و علائمی مثل افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، استفراغ و درجه حرارت بالای ۴۱ درجه ایجاد می‌شود.

عوارض احتمالی

تیروتوکسیکوز یا طوفان تیروئید، کم کاری غده تیروئید.

بررسی‌های تشخیصی

- رادیوایمونواسی (افزایش سطح T_3 , T_4 را نشان می‌دهد).

- اسکن تیروئید (افزایش جذب ید رادیواکتیو را نشان می‌دهد) انجام این تست برای خانم‌های باردار ممنوع است.

- اندازه گیری TSH سرم خون (در هیپرتیروئیدی سطح TSH پایین می‌آید)

- آنتی تیروگلوبولین (در بیماری گریوز مثبت است)

درمان

- تجویز داروهای ضد تیروئیدی مثل قرص‌های متی مازول یا پروپیل تیواوراسیل یا قرص ایپودیت که قدرت هورمون‌های تیروئید را کم می‌کند.

- مصرف ید رادیواکتیو (I^{131}) و تخریب غده.

- داروهای بلوک کننده بتا آدرنرژیک مثل ایندرال: برای کنترل لرزش و تاکیکاردی و درمان قلبی داروهای ضد تیروئید استفاده می‌شود.

- تجویز محلول لوگل یا محلول اشباع یدید پتاسیم، داروهای تیروئیدی، ایندرال قبل از عمل جهت جلوگیری از ایجاد طوفان تیروئیدی.

- استفاده از داروهای موضعی برای درمان عوارض چشمی.

آموزش به بیمار/ خانواده

به بیمار و خانواده وی در زمینه موارد زیر آموزش داده می‌شود:

● تغذیه

در هیپرتیروئیدیسم، اشتهای بیمار زیاد می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود که غذا به جای ۳ وعده با حجم زیاد در ۶ وعده با حجم کم و متعادل میل شود. برای جایگزینی مایعات از دست رفته از طریق اسهال، توصیه می‌شود که مایعات فراوان استفاده شود. برای کاهش اسهال، از مصرف غذاهای چاشنی‌دار و مواد محرک مثل چای، قهوه، کولا و الکل اجتناب شود. غذا در محیط آرام میل شود و وزن بدن کنترل شود.



• دارو درمانی

- در صورت تجویز داروهای ضدتیروئیدی (متی مازول- پروپیل تیواوراسیل): توصیه می‌شود که از قطع خودسرانه این داروها اجتناب شود. در صورت بروز نشانه‌های عفونت بخصوص تب و التهاب حلق یا زخم‌های دهانی عود کننده، دارو قطع شود و بلافاصله به پزشک اطلاع داده شود، تا آزمایشات خونی لازم انجام شود. همچنین توصیه می‌شود که از مصرف داروهای ضد احتقاق برای درمان گرفتگی بینی (مثل دیفن هیدرامین و آنتی هیستامین) خودداری شود، زیرا بیمار این داروها را نمی‌تواند تحمل کند.

نکته: مصرف داروی متی مازول در بارداری به علت خطر بروز گواتر در جنین ممنوع است.

- در صورت درمان با ید رادیواکتیو: توصیه می‌شود که در صورت نیاز به مصرف ید رادیواکتیو در ۳ نوبت، حتما هر ۳ نوبت دارو دریافت شود. توصیه می‌شود که خانم‌های سنین باروری در هنگام استفاده از ید رادیواکتیو از روش‌های مناسب پیشگیری از بارداری استفاده کنند و زنان شیرده، شیردهی را متوقف سازند.

- در صورت تجویز ایندرال: عوارض جانبی این دارو شامل خشکی دهان، تهوع، گرفتگی عضلات شکم، نفخ و یبوست است. این دارو باید تا زمان طبیعی شدن سطح *TSH* استفاده شود و از قطع خودسرانه اجتناب شود.

- در صورت تجویز محلول لوگل یا محلول اشباع یدید پتاسیم: برای از بین بردن مزه بد، این داروها را می‌توان با شیر یا آب میوه مخلوط کرده سپس میل نمود. برای جلوگیری از رنگ گرفتن دندان‌های توصیه می‌شود که این داروها با نی میل شود. از مصرف داروهای بدون نسخه (ممکن است حاوی ید باشد) اجتناب شود. داروهای ضدسرفه، خلط آور، متسع کننده‌های برونش و فرآورده‌های نمکی ممکن است حاوی ید باشند، لذا باید از مصرف این داروها هم اجتناب شود.

نکته: بیماران تحت درمان با ترکیبات یددار، در صورت مشاهده علائم مسمومیت (تورم مخاط دهان، ترشح بیش از حد بزاق، از بین رفتن و بثورات جلدی) باید مصرف دارو را متوقف کنند و به پزشک اطلاع دهند.

- استفاده از قطرات و پمادهای چشمی: این داروها جهت پیشگیری از خشکی قرنیه و محافظت از قرنیه در معرض هوا تجویز می‌شود. این داروها باید در هنگام خوابیدن و به صورت منظم استفاده شود.

- این داروها باید تا زمان صلاحدید پزشک مصرف شود و از قطع خودسرانه یا افزایش میزان دارو خودداری شود.

• سایر نکات آموزشی

- توصیه می‌شود که خانواده بیمار، محیط اطراف وی را ساکت و بدون سر و صدای ناهنجار نگهدارند. سر و صداهایی نظیر موسیقی بلند، مکالمه و زنگ دستگاه‌ها باید با حداقل برسد و از فعالیت‌های شل کننده و آرام بخش استفاده شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

- به علت احساس گرما، توصیه می‌شود که محیط اطراف بیمار خنک نگهداشته شود، از لباس‌ها و ملحفه‌های نازک استفاده شود. استحمام با آب خنک و نوشیدن مایعات خنک یا سرد برای راحتی بیمار مفید است.

- استرس و اضطراب باعث تشدید علائم بیماری می‌شوند، توصیه می‌شود که از استرس و اضطراب اجتناب شود.

- توصیه می‌شود به طور مرتب با پزشک جهت پیگیری بیماری تماس گرفته شود.

- توصیه می‌شود بیمار همیشه کارت حاوی اطلاعات پزشکی خود را به همراه داشته باشد.